

# 4月のこんだて



## 大泉中学校

8(金)

803kcal 34.6g

【入学祝い給食】

牛乳

五目寿司

魚のゴマ味噌焼き

えのきのすまし汁

今月は

・ほうれん草

・にんにく

が練馬区内産です。



【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】

学校給食実施基準 大泉中学校

エネルギー 850kcal 842kcal

たんぱく質 19~35g 32.6g

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
770kcal 33.6g 牛乳 あげパン (きなこ味) ガーリックパン 豆腐とえびの ケチャップ煮 くだもの	781kcal 30.0g 牛乳 ゆかりごはん 厚焼き卵 野菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁	930kcal 34.1g 牛乳 スパゲティ ミートソース リンゴときゅうり のサラダ	818kcal 32.3g 牛乳 炒飯 春巻き 広東スープ	819kcal 34.2g 牛乳 きびごはん 鮭のフライ ゴマ酢和え 具だくさん味噌汁
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
919kcal 25.7g 牛乳 カレーライス もやしのサラダ	821kcal 34.8g 【郷土食~群馬県~】 牛乳 ☆豆腐めし 焼きししゃも (2尾) 味噌ドレサラダ かきたま汁	812kcal 33.9g 牛乳 アーモンドトースト ダイスチーズパン 春野菜の クリームシチュー くだもの	837kcal 32.8g 牛乳 ごはん かつおのふりかけ 豚肉の三州煮 おかしな目玉焼き	897kcal 31.9g 牛乳 ジャンバラヤ イタリアンスープ バイクドポテト
25(月)	26(火)	27(水)	28(木) ⑩	29(金)
887kcal 31.7g 牛乳 マーボー豆腐丼 ハニーサラダ くだもの	869kcal 32.9g 牛乳 豆ひじきごはん ちくわの二色揚げ 野菜のアーモンド和え 若竹汁	790kcal 31.7g 牛乳 ウイナードックパン ポ・ト・フ くだもの	897kcal 33.6g 牛乳 五目あんかけ麺 フルーツ白玉	815kcal 34.4g 牛乳 たけのごごはん 鯖の香味揚げ はりはり漬け 野菜のみそ汁

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

※○で書かれている学年・クラスは給食がありません。



平成23年 4月

6つの基礎食品群とその働き

日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	夕食に取り入れてほしいもの
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
8	金	【入学祝い給食】五目寿司 魚のゴマ味噌焼き えのきのすまし汁	○	油揚げ たまご 鯖 みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま すりごま	果物類
11	月	あげパン(きなこ味) ガーリックパン 豆腐とエビのケチャップ煮 くだもの	○	きな粉 押し豆腐 えび 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	にんにく はくさい たけのこ 干し椎茸 玉葱 しょうが くだもの	ミルクパン 砂糖 でん粉	油 マーガリン ごま油	海藻類
12	火	ゆかりごはん 厚焼き卵 野菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁	○	豚肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いら ほうれんそう	玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	小魚類
13	水	スパゲティーミートソース リンゴときゅうりのサラダ	○	豚肉 大豆水煮	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉葱 マッシュルーム しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ	スパゲティー 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター	緑黄色野菜
14	木	炒飯 春巻き 広東スープ	○	焼き豚 なたと 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	グリーンピース いら にんじん チンゲン 菜	とうもろこし 玉葱 たけのこ しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ	大麦 米 春雨 春巻きの皮 小麦粉 でん粉	油 ごま油	乳製品
15	金	きびごはん 鮭のフライ ゴマ酢和え 具だくさん味噌汁	○	鮭 たまご 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 もちきび 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく さといも	油 ごま すりごま	豆類
18	月	カレーライス もやしのサラダ	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱 しょうが にんにく トマト 大根 もやし きゅうり とうもろこし	大麦 米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油	魚介類
19	火	【郷土食～群馬県～】☆豆腐めし 焼きししゃも(2尾)味噌ドレサラダ かきたま	○	豆腐 みそ 鶏肉 たまご	牛乳 煮干し粉 ししゃも	にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	イモ類
20	水	アーモンドトースト ダイスターズパン 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	鶏肉 えび ひよこまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	アスパラガス マッシュルーム 玉葱 たけのこ キャベツ くだもの	食パン グラニュー糖 ダイスターズ パン マカロン じゃがいも 小麦粉	マーガリン アーモンド粉 バター 油	緑黄色野菜
21	木	ごはん かつおのふりかけ 豚肉の三州煮 おかしな目玉焼き	○	かつお節 豚肉 いか 生揚げ	牛乳 寒天 脱脂粉乳	にんじん いんげん	しょうが 玉葱 干し椎茸 黄桃缶	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 油	淡色野菜
22	金	ジャンバラヤ イタリアンスープ バイクドポテト	○	牛肉 豚肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 ひよこまめ たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 マーガリン	種実類
25	月	マーボー豆腐丼 ハニーサラダ くだもの	○	豆腐 豚肉 みそ 中華味噌	牛乳	にんじん いら ブロッコリー	たけのこ ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ くだもの	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも はちみつ	油 ごま油	海藻類
26	火	豆ひじきごはん ちくわの二色揚げ 野菜のアーモンド和え 若竹汁	○	鶏肉 大豆水煮 味噌 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 ひじき 青のり わかめ	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし ねぎ たけのこ	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉	油 アーモンド粉	きのこ類
27	水	ウィンナードックパン ポ・ト・フ くだもの	○	フランクフルト 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ 玉葱 くだもの	ミルクパン じゃがいも	油	小魚類
28	木	五目あんかけ麺 フルーツ白玉	○	豚肉 いか えび なたと うずら卵	牛乳 寒天	チンゲン菜 にんじん	干し椎茸 たけのこ もやし 玉葱 はくさい しょうが にんにく みかん缶 バイン缶 黄桃缶	中華めん でん粉 白玉粉 砂糖	ごま 油 ごま油	豆類
29	金	たけのこごはん 鯖の香味揚げ はりはり漬け 野菜のみそ汁	○	鶏肉 油揚げ さわら みそ	牛乳 昆布	糸みつば パセリ にんじん こまつな	たけのこ しょうが ねぎ 切干しいんげん 玉葱 キャベツ だいこん	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	きのこ類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 4月分平均 基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
	842	32.6	25.7	394	3.3	275	0.38	0.56	24	6.5	3.7
	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満

